

Я рад вас видеть после нескольких дней разлуки. Я надеюсь, что вы как-то выживаете... Когда приходят трудные времена, используйте знания Дхармы. Если вы не используете эти знания в трудные времена, какая польза от того, что вы обладаете ими? Поэтому старайтесь рассматривать трудные времена как некий экзамен, с помощью которого вы можете проверить, насколько полезны ваши знания Дхармы. В это время вы должны коренным образом отличаться от остальных людей. Во время кризиса или каких-то трудностей люди чаще всего находятся в состоянии подавленности, у них больше гнева и больше негативных мыслей, депрессий. Они готовы использовать множество негативных методов для решения своих проблем. Но люди, обладающие знанием Дхармы, в такие времена, несмотря на свои трудности, не должны пребывать в состоянии депрессии, подавленности.

Допустим, у вас стало меньше припасов и вы носите менее качественную одежду, но эти неудобства не должны причинять беспокойство вашему уму. В украшениях и тому подобном нет крайней необходимости. Пищи должно хватать ровным счетом на то, чтобы поддерживать жизнеспособность организма, а одежда должна быть теплой, но не обязательно очень хорошей.

Покупайте продукты отечественного производства, они дешевле. Тогда у вас не будет повода впасть в депрессию. Если вы будете покупать больше отечественной продукции, то в России будет лучше развиваться экономика. Итак, с одной стороны, сейчас кризис, с другой стороны, вы создаете шанс для того, чтобы Россия начала производить что-то новое. Не обязательно есть рис европейского или индийского производства, можно есть российский рис. Есть местная картошка и много других дешевых продуктов российского производства – это и надо есть. Зачем покупать американский, европейский йогурт? Кто так думает, тому не бывает трудно. Россия – богатая страна. В вашей стране есть все продукты. Если доллар взлетит в цене – это не беда. Я советую вам покупать вещи только отечественного производства. Не волнуйтесь, потому что ваше беспокойство, ваша депрессия не решат этой проблемы. Вместо того чтобы беспокоиться и чувствовать депрессию и подавленность, будьте активными и постарайтесь что-нибудь сделать. Не надо пребывать в полной праздности и лени, ничего не деля. Лучше придумайте какие-то хорошие конструктивные методы, чтобы сделать что-то полезное, постарайтесь также помогать друг другу.

Если сравнить с военным временем, то этот кризис – пустяк. Когда идет война, разрушаются дома, убивают детей и ничего не остается – вот это действительно кризис! Кризис, который сложился в вашей стране, это ничто. Просто обесценивается рубль, экспорт не поступает в страну, но, по крайней мере, продукция, которая производится в России, до сих пор здесь. В самом худшем случае все будет так, как во времена коммунистического режима – вы будете употреблять только отечественную продукцию. Импорта не будет. Но это неважно, потому что вы сможете выжить. У вас уже есть опыт, поэтому не волнуйтесь и будьте счастливы.

Но не надо быть слишком пассивными, полагая, что ваши действия не имеют значения. Придумывайте и делайте что-то. Занимайтесь практикой Дхармы, создавайте позитивную карму. Все, что происходит в вашей стране, происходит потому, что людям не хватает коллективных заслуг. Итак, накапливайте заслуги.

Как бы быстро вы ни бежали, быстрее собственной тени вам не убежать, и, какими бы умными вы ни были, вам не выйти за пределы своей кармы. Ту карму, которую вы создали, вам придется пережить. Примите ее и в трудные времена скажите себе: «Это моя карма. Я пытался изо всех сил сделать как лучше, но оказался в такой ситуации». Если вы примете свою карму как данность, то для вас это не будет очень большой проблемой. Если у меня такая карма, что я не могу носить дорогую одежду, ничего страшного, я счастлив и вполне

доволен. Я доволен, что у меня вообще есть одежда. Я могу гарантировать вам на сто процентов, что никто из вас в этой ситуации не умрет с голода и не замерзнет насмерть. А тогда зачем так сильно беспокоиться?

Кроме того, это очередной симптом сансары, который должен кое-что вам показать. Например, тот факт, что некоторые люди были очень богатыми раньше, а за эти последние дни многое потеряли. Это показывает, что все сансарические вещи, имущество, которым мы владеем, подобны дому, построенному из льда. Все украшения, обстановка этого дома также ледяные, и все это растает при первых же лучах солнца. И не только в России – по всему миру все имущество подобно льду, подобно фигурам, сделанным из льда. Возможно, ледяные фигуры выглядят очень твердыми и конкретными, но по своей природе – это вода.

Несмотря на то, что сансарическое имущество, богатство и т. д. кажутся твердыми и прочными, природа этих вещей есть страдание. Такие вещи могут порождать лишь три уровня страданий, но настоящего счастья подарить они не могут. Когда все это порождает страдания перемен, мы полагаем, что это дает нам счастье. Но в действительности это не дает нам никакого счастья. Это не счастье, а страдание перемен.

Например, если мы очень замерзли и оказались около огня, нам кажется, что из-за этого огня мы счастливы. Огонь нам дарит счастье. Но в действительности этот огонь уменьшает наши страдания от холода, и, с другой стороны, он увеличивает наши страдания от жара. Поэтому люди, которые понимают благородную истину о страдании, никогда не привяжутся к этому объекту. Все вещи, все то, чем мы можем владеть: доллары, власть и т. д. – все это может дать лишь страдание перемен. Никакого истинного счастья это нам дать не может. Но по сравнению с объектами, которые порождают страдание от страдания, эти предметы гораздо лучше. Тем не менее, объекты, дающие нам страдания перемен, не являются объектами, дарующими счастье.

Что же вам нужно? Вам нужны те объекты, дарующие страдания перемен, которые не могут привести к тому, что вы будете испытывать очень тяжелые, большие страдания. Они могут вас держать в состоянии равновесия, поэтому эти сансарические объекты полезны для временных целей.

Пища полезна для выживания, а не для того, чтобы с ее помощью вы могли быть очень красивыми и привлекательными, потому что это уже преувеличение, это не реальность. Одежда служит тому, чтобы согреть, а не тому, чтобы как-то украшать себя. Из-за того преувеличения, которое у вас возникает, вас могут ввести в заблуждение всякие модные наряды. Поэтому американские и европейские компании производят на рынке некую ситуацию обмана и обманывают российские компании, которые производят одежду. Если вы исследуете это, то поймете, что в этом виноват каждый человек, потому что каждому из нас не хватает знаний о Дхарме.

А сейчас мы продолжим учение. Я вижу, что ваши лица немножко повеселели, поэтому можно продолжить учение. А вначале, когда я посмотрел на вас, у вас были такие лица, как будто произошло что-то ужасное, как будто у вас разрушили дом и вам негде жить. Все это лишь преувеличения, которые существуют в вашем уме. Итак, в некоторых ситуациях вы должны думать таким образом: «В самом худшем случае я умру, хуже этого все равно ничего не случится. Смерть моя – неизбежный факт. Я могу на сто процентов быть уверенным, что рано или поздно мне придется умереть. Рано или поздно мне придется столкнуться со смертью, поэтому я должен готовиться к ней. Если я выживу, это будет гораздо лучше. Самое худшее может быть, если я умру, а потом получу перерождение в низших мирах. Вот это будет настоящая ужасная катастрофа».

Еще вчера некоторые существа были людьми, а сегодня они уже умерли и переродились в мире животных или в голодных духов. Это настоящее несчастье – они потеряли свою драгоценную человеческую жизнь. Теперь у них очень странные энергетические тела. Они не способны есть и в течение многих лет не смогут пить. Они будут все время стремиться к пище и воде, но не смогут ничего ни съесть, ни выпить. Это настоящее несчастье. Мало того что они не смогут утолить голод, но им будет еще и очень трудно вновь переродиться людьми.

Вы можете не сомневаться, что существует такое рождение, как рождение голодным духом. Какую причину вы заложите, такой результат и получите. Если вы создадите большую негативную карму, то вам на сто процентов гарантировано такое ужасное страдание. В этом случае вы не услышите даже звуков Дхармы. Вам придется ждать долгие эоны, пока удастся снова переродиться человеком. Это несчастье.

Итак, в настоящий момент вы должны бояться только одного – перерождения в низших мирах. Все остальные страдания, человеческие проблемы – это ничто. Если могут выживать собаки, почему же не выживет человек? Вы все люди, и у всех вас есть хорошее образование, кроме того, у вас есть еще знание о Дхарме. Собаки, которые не имеют ничего из того, чем обладаете вы, как-то живут в этом мире.

Таким образом, если вы сравните ваши проблемы со страданиями в низших мирах, то ваши проблемы исчезнут, вы перестанете замечать, что у вас есть проблемы. Буддизм утверждает, что нет больших самосущих проблем. Проблема является большой только потому, что вы ее сравниваете с маленькой. Поэтому, если вы поступите мудро и сравните свою проблему с еще большей проблемой, то ваша проблема сама по себе уменьшится. Бойтесь страданий низших миров и занимайтесь практикой Дхармы. Это настоящая практика Дхармы, это первый уровень.

Сначала сделайте так, чтобы быть уверенными, что вы не переродитесь в низших мирах. Не надо стремиться сразу стать буддой. Вначале вашей практикой должна быть защита. Скажите себе: «Я не хочу попасть в низшие миры». Не надо пытаться шагнуть на вторую ступень до того, пока вы не шагнули на первую. Одна из основных причин экономического кризиса в России как раз и заключается в том, что люди пытались прыгнуть на вторую ступень, еще не шагнув на первую.

Теперь вы чувствуете себя более счастливыми? А сейчас мы поговорим о шаматхе. Счастье и страдание – это состояние ума. Даже в очень убогих условиях вы можете жить счастливо. Я испытал это на собственном опыте. Наше счастье сильно зависит от нашего состояния ума, а не от внешних объектов. Даже Дхарма может быть для кого-то подходящим, а для кого-то – неподходящим средством избавления от страданий – все зависит от состояния ума.

Что касается шаматхи, я уже рассказал вам о пяти ошибках медитации. Далее мы стали рассматривать восемь противоядий. Я объяснил вам четыре противоядия от лени. Затем я объяснил пятое противоядие от забывания объекта медитации, то есть внимательность. Кроме того, я объяснил вам, в чем заключается шестое противоядие от блуждания и от вялости ума – это бдительность. Это основное противоядие от этих двух ошибок. Также я сказал вам о вспомогательных противоядиях, которые отдельно действуют как противоядие от умственного блуждания и отдельно – от умственной вялости.

Теперь я объясню седьмое противоядие. Оно применяется от четвертой ошибки медитации, которая называется «неприменение противоядия тогда, когда это необходимо». Противоядием от нее является применение противоядия, когда это нужно. Это очень просто.

Ошибка неприменения противоядия, когда это необходимо, заключается в следующем: когда вы достигаете пятой или шестой стадии шаматхи, у вас уже очень хорошая концентрация. На этом этапе вы можете пребывать в сосредоточенном состоянии очень долго и испытывать больше умиротворение. Но ваша концентрация все еще не чиста. На пятой и шестой стадии у вас уже отсутствует грубая умственная возбужденность, или блуждание ума, а также грубая форма умственной вялости. Но у вас все еще присутствуют тонкие формы вялости и блуждания ума. Что такое тонкое блуждание ума? Вы можете сосредоточиваться на объекте медитации, вы его не забываете, но часть вашего ума где-то блуждает, отходит в сторону к объекту привязанности. Это тонкая форма блуждания ума. Она не нарушает полностью ваше сосредоточение на объекте медитации. Но, поскольку часть вашего ума отклоняется в сторону объекта привязанности, это мешает дальнейшему улучшению вашей концентрации. Концентрация не прогрессирует, ваше сосредоточение не улучшается. В это время вы замечаете, что часть вашего ума пребывает в состоянии отвлеченности, но это не мешает сосредоточению на объекте. Из-за лени вы можете не применить противоядие. Это ошибка, которая называется «неприменение противоядия тогда, когда это необходимо».

Противоядие должно заключаться в следующем: как только вы заметите в своем сознании тонкую форму блуждания ума или тонкую форму вялости, вы должны немедленно применить противоядие. Как только заметили – сразу применить. Тогда ваше сосредоточение будет становиться все чище и чище. Оно будет все более острым и проникающим.

Кроме того, существует еще пятая ошибка, которая заключается в применении противоядия тогда, когда это уже не нужно. Поскольку на шестой, седьмой и восьмой стадиях вы постоянно применяете противоядия, пребываете в состоянии повышенной бдительности, когда вы переходите на девятую стадию, в вас сохраняется эта повышенная бдительность тогда, когда она вам уже не нужна. Сам процесс применения и неприменения противоядия можно сравнить с полетом орла. Если вы применяете противоядие на этом этапе (на девятой стадии шамахи), то вы подобны орлу, который поднялся высоко в небо, но продолжает махать крыльями. Если в это время орел машет крыльями, это ошибка – вы не должны больше пользоваться крыльями.

Вначале, когда орел взлетает, он должен пользоваться своими крыльями, и это подобно применению противоядия. Когда он поднимается высоко в небо, если он будет продолжать взмахивать крыльями, это нарушит спонтанность его парения. Итак, если высоко в небе орел продолжает взмахивать крыльями, то это ошибка. Если вначале орел не машет крыльями, это тоже ошибка. Когда орел высоко в небе, противоядием от взмахивания крыльями является спонтанное парение. На девятой стадии сделать это очень легко. Вы просто спонтанно пребываете на объекте сосредоточения. Вашим противоядием на данном этапе является спонтанное равновесие, расслабленность. Многие великие мастера, которые достигли шаматхи, говорили о том, что на девятой стадии вместо того, чтобы применять противоядие, «просто расслабься и пребывай в естественном спонтанном состоянии», о котором очень часто говорится в тантре в применении именно к этой стадии.

Но если вы вначале очень расслаблены и спонтанны, то никуда не улетите, останетесь на том месте, где были. При этом вы будете представлять себе, что летите высоко в небе: «Я очень здорово летаю!»

Теперь вы имеете приблизительное представление об этом. Очень важно иметь общее представление о предмете. Если вам какой-либо мастер будет давать учение, которое будет расходиться с тем учением, которое я дал вам сейчас, я могу вам сказать, что это учение будет неверным. Это учение – самая настоящая карта, которую составил Асанга. Он описал процесс развития шаматхи в «Абхисамаяаланкаре».

«Абхисамаяаланкара» – это учение, которое Будда Майтрейя преподавал Асанге. Будда Майтрейя сжал целостное учение сутры и включил его в «Абхисамаяаланкару». Монахи в монастырях изучают этот текст в течение семи лет. Когда они заканчивают изучение «Абхисамаяаланкары», это означает, что они взошли на вершину изучения сутры. Если вы знаете «Абхисамаяаланкару», то можете понять и все остальные сутры, при чтении вы не будете нуждаться ни в каких комментариях.

После изучения «Абхисамаяаланкары» вы можете читать любой труд Тхеравады или какой-нибудь другой традиции и сразу будете понимать прочитанное. Вы сразу же можете отличить подлинное учение от неподлинного. После изучения «Абхисамаяаланкары», если вы прочтете тексты всех традиций: Гелуг, Кагью, Нингма, Сакья, вы тоже можете понять все эти тексты и не будете нуждаться ни в каких комментариях. Вы сразу же оцените: «Этот текст подлинный, достойный, а этот текст не очень хорош». Вы сможете отличать одно от другого. Я не очень хорошо знаю «Абхисамаяаланкару», но я изучал ее, и, когда читаю другие тексты, эти знания мне очень полезны, поскольку я могу отличить подлинное от неподлинного. Я читал на английском один коренной текст, написанный кагьюпинским мастером, к которому другой мастер дал комментарий. Должен сказать, что коренной текст этого мастера школы Кагью был просто невероятен – это было величайшее, непревзойденное учение. Я чуть не плакал, когда читал этот текст, настолько велик этот мастер.

Затем кто-то написал комментарий к этому коренному тексту. Очень плохой, тупой комментарий, который свидетельствует о слабом понимании Дхармы. Я подумал: «Зачем они пишут комментарии к такому великому тексту? Если они не могут достойно это сделать, зачем вообще писать комментарий?» Я могу оценивать эти тексты благодаря тому, что я изучал «Абхисамаяаланкару».

Мой духовный наставник геше Нгаванг Даргье говорил мне: «Изучай «Абхисамаяаланкару». Если ты ее изучишь, то это будет как гора Меру. Когда ты стоишь на вершине горы Меру, то все остальные горные вершины покажутся тебе маленькими». Поэтому я говорю вам, что это учение по шаматхе, которое я даю вам сейчас, основано на «Абхисамаяаланкаре» и на «Ламриме». Если мое учение противоречит «Абхисамаяаланкаре» и «Ламриму», то это означает, что мое учение неподлинное.

Вы хотели бы изучать «Абхисамаяаланкару»? Этот текст трудно понять, но когда вы его поймете, это даст вам невероятные знания.

Сейчас я расскажу вам вкратце, о чем говорится в «Абхисамаяаланкаре». Там идет речь о восьми основных положениях, которые по-другому называются «восемь функциональных объектов»:

- три функциональных объекта – мудрость;
- четыре функциональных объекта – тренировка для обучения (виды практики);
- последний функциональный объект – результат.

Если говорить совсем вкратце, то, основываясь на трех видах мудрости, вы занимаетесь четырьмя видами практики (тренировки) и достигаете результата. А этим результатом будет Дхармакая, то есть состояние Будды. Под тремя мудростями имеются в виду:

- 1) мудрость всеведения;
- 2) мудрость пути (мудрость арья-бодхисаттв);
- 3) мудрость основы (это мудрость не только бодхисаттв, но и всех арьев).

Мудрость всеведения включает в себя мудрость пути и мудрость основы. Мудрость пути и мудрость основы имеют как общие черты, так и отличия. Таким образом, соотношение между этими мудростями заключается в четырех альтернативах: всеведущем сознании; всеведущем уме; мудрости пути, что означает мудрость арья-бодхисаттв; мудрости основы, то есть мудрости арьев.

Четыре вида тренировки:

- 1) тренировка во всех аспектах;
- 2) пик тренировки;
- 3) продолжительная тренировка;
- 4) тренировка последнего момента.

Затем объясняется результат – Дхармакая.

Каждый из восьми функциональных объектов имеет особый аспект. Первый функциональный объект – мудрость всеведения – обладает десятью аспектами. Первый аспект – бодхичитта и еще девять других подобных аспектов. Я не буду сейчас перечислять остальные объекты.

Мудрость пути имеет одиннадцать аспектов. И каждое из этих положений анализируется подробнейшим образом.

Например, первый аспект всеведущего ума, т. е. бодхичитта, имеет очень подробное объяснение. Существует объемный текст, толкующий значение лишь одного аспекта: какова причина бодхичитты, как породить бодхичитту, три способа порождения бодхичитты, два различных вида бодхичитты, двадцать один вид бодхичитты, границы бодхичитты. Таким образом дается очень подробный анализ. Является ли бодхичитта первичным умом или вторичным умом? Когда в людях порождается бодхичитта, они достигают первого пути, или пути накопления. Все эти подробнейшие, обширнейшие учения входят только в один первый аспект всеведущего ума. А всего их десять. И то подробное учение, которое я давал по бодхичитте, включено в первый аспект мудрости всеведения.

Второй функциональный объект – «мудрость пути». Мудрость пути включает в себя одиннадцать аспектов. И каждое из этих положений тоже очень подробно анализируется.

Мудрость основы имеет девять аспектов. И каждый из аспектов тренировки имеет в свою очередь несколько аспектов. Например, пик тренировки имеет восемь аспектов. А продолжительная тренировка имеет тринадцать аспектов. Тренировка последнего момента имеет четыре аспекта. А сам результат, Дхармакая, имеет четыре аспекта. И это все – четыре тела, или четыре кай, Будды. Джнянадхармакая – Тело мудрости истины, Свабхавикакая – Тело таковости истины. И два тела, имеющих отношение к Рупакае: Нирманакая (Тело эманации, т. е. грубое тело) и Самбхогакая (Тело наслаждения, тонкое тело).

Таков в самых общих чертах труд «Абхисамаяаланкара». В нем говорится о восьми функциональных объектах. Эти восемь функциональных объектов имеют семьдесят

аспектов. Поэтому, если вы знаете эти восемь функциональных объектов и их семьдесят аспектов, то вы обладаете приблизительным пониманием «Абхисамаяаланкары». В первую очередь, в монастырях изучают семьдесят аспектов «Абхисамаяаланкары». Но это еще не сама «Абхисамаяаланкара», а только подготовка к ней. Но это общее объяснение. Существует, естественно, более подробное.

Это очень важно для сохранения чистого учения буддизма. Но я не хочу, чтобы вы стали учеными и только и делали, что учились. Это также плохо, потому что в этом случае вы будете очень хорошо вести споры и опровергать, а сами ничего практиковать не будете. Это будет глупо. Вы должны учиться для своей же практики. Если вы будете изучать «Абхисамаяаланкару» – восемь объектов, семьдесят аспектов – и будете приобретать подробные знания об этом, это будет означать, что вы устанавливаете очень тесную связь с Буддой Майтреей, чтобы в будущем стать его учениками.

Теперь возвращаемся к шаматхе. Шаматха, то о чем я сейчас веду речь, очень небольшая часть, небольшой аспект «Абхисамаяаланкары». Это тема, которая относится к так называемому «самсунгу». «Самсунг» переводится как «концентрация и форма». На эту тему существует подробное учение.

Сейчас существует множество новых теорий. Но теория, изложенная в «Абхисамаяаланкаре», была открыта 2,5 тысячи лет назад. До этого она существовала миллионы лет, и в будущем она не исчезнет, потому что она истинна. Это как восемь сокровищниц, в которых находится семьдесят малых сокровищниц, и из них вы можете извлечь все необходимое для своей практики. В «Абхисамаяаланкаре» содержится все необходимое, как сырой материал. Вам необходим подлинный мастер, с помощью которого весь этот сырой материал вы сможете собрать воедино и использовать в своей медитации.

Что такое «Ламрим»? В «Ламрime» Лама Цонкапа собрал все эти необходимые ингредиенты и приготовил из них блюдо, начиная от преданности Гуру и вплоть до союза шаматхи и випашьяны. Пища, которую представляет собой «Ламрим», это полностью готовая к употреблению пища. А весь материал взят из «Абхисамаяаланкары».

Итак, «Ламрим» объясняет, как медитировать, шаг за шагом. А «Абхисамаяаланкара» включает в себя богатейший материал. Если вы после изучения «Ламрима» прочтете «Абхисамаяаланкару», то ваши знания сильно углубятся. Если вы без «Ламрима» будете изучать «Абхисамаяаланкару», это для вас останется лишь сухой информацией.

В монастыре некоторые монахи, которые изучали «Абхисамаяаланкару», не изучая «Ламрим», стали сухими интеллектуалами, а затем сделались высокомерными. Для них все положения «Абхисамаяаланкары» существовали лишь для одной цели: для того чтобы с их помощью опровергать противников во время диспутов и тем самым возвеличивать, раздувать собственное эго. Их ошибка заключалась в том, что они не совмещали изучение «Абхисамаяаланкары» с изучением «Ламрима». Я не хочу, чтобы вы стали сухими интеллектуалами.

Я хочу, чтобы вы последовали примеру Ламы Цонкапы, который объединял в себе все качества великого ученого и великого практика. Очень важно быть таким. Или берите пример с Его Святейшества Далай-ламы – он невероятно великий ученый и невероятно великий йогин. Также он невероятен в смирении. Таков пример, которому мы должны следовать.

Сейчас я перечислю вам девять стадий шаматхи и объясню, каким образом будет прогрессировать ваша шаматха.

Первая стадия шаматхи называется «установление ума». Я прокомментирую это символическое изображение со слонем. Человек в самом начале пути – это вы, а слон символизирует ваш ум. Ведет слона обезьяна, которая символизирует в данном случае блуждание ума. Эта обезьяна все время скачет и таскает ваш ум туда-сюда. А сзади плететесь вы, полностью неспособный контролировать свой ум. Вы очень далеко отстали от своего слона. Ваш ум совершенно вас не слушается. Он ни на минуту не остается на том объекте, на котором вам нужно сосредоточиться. Через минуту ваш ум улетает в совершенно другое место.

Когда начинаете заниматься шаматхой и тренировать ваш ум с помощью определенных методов концентрации, вы достигаете первой стадии, которая называется «установление ума». Это означает, что вы способны установить свой ум на объекте медитации и непрерывно удерживать его там в течение одной минуты. Вы можете не только один раз этого добиться, а делаете это постоянно, когда захотите, т. е., стоит вам сосредоточиться на объекте, вы минуту держите это сосредоточение. Если это так, значит, вы достигли первой стадии, которая называется «установление ума». На этой стадии на голове вашего слона уже появилось небольшое белое пятнышко.

Вторая стадия называется «продолженная установка». Почему она так называется? Потому что на второй стадии вы способны удвоить продолжительность своей медитации и вместо одной минуты удерживать концентрацию в течение двух минут. Итак, разница между первой и второй стадиями заключается в продолжительности концентрации.

Третья стадия называется «повторная установка». На третьей стадии ваша концентрация длится еще дольше. Но не только это, на третьей стадии вы продолжаете свою медитацию, используя ту внимательность, которая была у вас в самом начале.

В чем разница между второй и третьей стадиями? На второй стадии вы можете удерживать концентрацию в течение двух минут в чистом виде. Но когда теряете концентрацию, вы не отдаете себе отчета, что потеряли объект медитации. То есть вы полностью забываете объект, у вас совершенно исчезает память об объекте. Поэтому вам надо начинать заново, с нуля, используя новое памятование и новую внимательность. На третьей стадии, как только вы теряете объект медитации, вы тут же снова устанавливаете свою концентрацию на объекте, не теряя памятования и не утрачивая внимательности. Вам уже не нужно заново создавать новый образ. У вас уже есть он, т. е. вы переустанавливаете свою изначальную внимательность, изначальное памятование.

Разница между этими двумя стадиями заключается в том, что на второй стадии этот промежуток времени, когда вы потеряли объект, гораздо длиннее, т. е. вы можете на долгое время отвлечься и даже забыть, что вы медитировали на какой-то объект. Либо вы не можете сразу возобновить начальную память об этом объекте. Вам нужно все начинать с нуля. А на третьей стадии этого уже не происходит. На третьей стадии у вас живо то внимание, то памятование, т. е. вы сразу же ловите себя на том, что вы отвлеклись от объекта. Итак, на третьей стадии у вас уже не существует той ошибки, которая называется «забыванием объекта медитации». Вы сразу же возвращаете свою концентрацию на объект.

Четвертая стадия называется «близкая установка». Почему она так называется? Потому что на четвертой стадии ваш ум становится очень близко знаком с объектом медитации, становится близок к объекту медитации. Настолько близок, что вы становитесь способны



поддерживать сосредоточение на объекте в течение четырех часов без отвлечения. В данном случае ваша внимательность подобна веревке, к которой вы привязали слона. Например, если приводить эту аналогию, на второй стадии слон вашего ума рвет веревку внимательности, и вы должны будете его привязывать уже новой веревкой. Но на третьем этапе, когда слон рвет веревку, вы тут же снова завязываете ту же самую веревку у него на шее.

На второй стадии слон рвет веревку, убегает, и только потом вы замечаете, что слон убежал, и вам нужно его ловить и снова привязывать уже новой веревкой. На третьей стадии вы постоянно наблюдаете за слоном, не выпускаете его из поля своего зрения. Это значит, что у вас уже хорошая бдительность. На этом этапе, как только слон рвет веревку, вы тут же снова его привязываете. При этом вы пользуетесь одной и той же веревкой, новая вам уже не нужна. Эта веревка называется «изначальной внимательностью», или «изначальным памятованием». На четвертой стадии слон уже не рвет веревку, потому что вы тренируете его с помощью крюка бдительности. Поскольку вы используете этот крюк, слон даже не пытается вырваться и убежать от колонны, к которой он привязан. Ранее слон все время пытался убежать от колонны и разорвать веревку, все время искал способ, как это сделать. А на четвертой стадии он так привык к этой колонне, что уже просто никуда не рвется. Он находится постоянно рядом, и поэтому веревка больше не рвется.

Итак, в течение четырех часов слон стоит возле колонны. Но он по-прежнему ленив, не умеет правильно ходить и не приносит большую пользу.

На первой и второй стадиях он приносит очень много вреда, потому что вместе с обезьяной он убегает, топчет поля, огороды у фермеров и т. д. Этот слон – ваш ум. А потом вы начинаете обвинять во всем этом других людей. Но в действительности обезьяна блуждания вашего ума уводит слона вашего ума, и вдвоем они творят всякие безобразия. Слишком много прыгают, а когда в итоге возникает какая-нибудь беда, они начинают обвинять в этой беде других людей. Итак, если слон вашего ума будет укрощен, то и все остальное будет тоже вам подчинено.

Попытайтесь на основе этой аналогии запомнить стадии. Это будет очень полезно для вас. Тогда вам не надо будет ничего записывать, ничего специально запоминать, вы на основе этого примера запомните все перечисленные положения. Я сам не читал шаматхи, может, пять или шесть лет с тех пор, как приехал в Россию, но, посмотрев на эту картинку со слоном, я должен был все вспомнить. Эта аналогия очень полезна.

Затем объясняется пятая стадия. Чем она отличается от четвертой? На четвертой стадии у вас больше нет грубой формы блуждания ума, но существует грубая форма вялости ума. Ваш ум может в течение долгого времени находиться очень близко от колонны, но существует опасность, что он будет при этом все время спать. Грубая форма блуждания ума подобна сонливости. Слон вашего ума пребывает в сонном состоянии. Если у вас останется эта ошибка, то ваша медитация улучшаться не будет. На четвертой стадии вы должны попытаться избавиться от грубой формы вялости ума. Когда ум может находиться, пребывать на объекте медитации в течение длительного времени, ему грозит опасность притупленности, или вялости ума. Поэтому вы должны постараться устранить эту грубую форму вялости.

Когда ваш ум освободится от грубой формы вялости, вы переходите на пятую стадию, которая называется «укрощение ума». В данном случае это означает укрощение грубой формы вялости ума.

В чем разница между пятой и шестой стадиями? На пятой стадии уже нет грубой формы вялости ума, но существует тонкая форма блуждания ума. Если вы все время выводите своего слона из состояния сна, то есть постоянно будоражите, не давая уснуть, то он становится немного перевозбужденным, слишком активным. Немножко, совсем чуть-чуть. Ум не настолько активен, как раньше, но тонкая форма возбужденности в нем присутствует. Соответственно, тонкое, приглушенное желание сбежать у него тоже есть. Поэтому он не будет на этом этапе рвать веревку, но концентрация у него будет немного уходить в сторону. Он не будет рвать веревку, но что-то будет его побуждать стремиться отойти от этой колонны, к которой он привязан. Возможно, его увлечет некий привлекательный объект. Это называется тонкой формой блуждания ума.

Что такое грубое блуждание? Грубая форма блуждания – это когда из-за привязанности вы рвете веревку и уходите в сторону от объекта медитации. Когда имеется грубая форма блуждания, вы полностью рвете веревку внимательности, а когда имеет место тонкая форма блуждания ума, вы не рвете веревку внимательности, но ваша концентрация частично уходит в сторону к объекту привязанности. Таким образом, на пятой стадии вы должны сосредоточиться на том, чтобы устранить тонкую форму блуждания ума.

Вы должны знать, как практиковать поэтапно. По каждой стадии следует знать, какую практику нужно осуществлять. На пятой стадии вас не должна беспокоить грубая форма вялости ума, а должна беспокоить тонкая форма блуждания ума. Как только вы увидите эту тонкую форму блуждания ума, тут же устраните ее с помощью противоядия и продолжите сосредоточение в чистой форме. Таким образом, когда вы будете продолжать свою медитацию, вы будете полностью свободны от тонкой формы блуждания ума, и тогда вы достигнете шестой стадии. Разница между пятой и шестой стадиями заключается в наличии или отсутствии тонкой формы блуждания ума. На шестой стадии она отсутствует.

В чем разница между шестой и седьмой стадиями? На шестой стадии не существует уже тонкой формы блуждания ума, но еще остается тонкая форма вялости ума. Когда вы устраняете посредством противоядия тонкую форму блуждания ума, слон вашего ума становится немного пассивным. Он концентрируется, но вам начинает не хватать интенсивности сосредоточения. Несмотря на то, что ваше сосредоточение на объекте ясно, объект визуализируется ясно, этой ясности не хватает интенсивности. Разница между той интенсивностью, которая у вас должна быть, и той, которая у вас есть, подобна разнице между лампочкой в 100 и 60 ватт. Лампочка в 60 ватт светит достаточно ярко, но интенсивность света, по сравнению с лампочкой в 100 ватт, гораздо меньше. Если вы сохраните подобное сосредоточение, не пытаясь никак улучшить интенсивность и яркость объекта, который вы визуализируете, то ваша медитация не будет прогрессировать.

Поэтому на шестой стадии постарайтесь устранить тонкую форму вялости ума, то есть недостаток интенсивности. Вы должны более цепко держаться за объект своей медитации, более активно сосредоточиваться. Постепенно тонкая форма вялости ума уйдет.

Когда вы полностью устраните из своего сознания тонкую форму вялости ума, вы достигнете седьмой стадии, которая называется «полное умиротворение». Шестая стадия называется «умиротворение ума», седьмая называется «полное умиротворение». Почему пятая стадия называется «укрощение ума»? Потому что здесь вы укрощаете грубую форму вялости ума. Почему шестая стадия называется «умиротворение»? Потому что здесь вы умиротворяете тонкую форму блуждания ума. Почему седьмая стадия называется «полным умиротворением»? Потому что на этой стадии вы полностью устраняете блуждание ума и не только блуждание, но и тонкую форму вялости ума. Поэтому эта стадия и называется «полное умиротворение».

В чем разница между седьмой и восьмой стадиями? На седьмой стадии, несмотря на то, что у вас уже нет тонкой формы вялости, вы должны все еще сохранять осторожность, иначе вы можете снова упасть на шестую стадию. Как только возникнет тонкая форма вялости, вы упадете, поэтому на этом этапе вы неизменно сохраняете бдительность. На седьмой стадии следует постоянно сохранять осторожность во избежание тонких форм вялости и возбуждения. На восьмой же стадии вы уже достигаете необходимой стабильности, и вам уже не надо бояться возникновения тонких форм вялости или блуждания ума. Поэтому восьмая стадия называется «однонаправленность». На этой стадии вы сохраняете однонаправленное сосредоточение, и вам не грозит падение на более низкие стадии.

Итак, на седьмой стадии вы должны сохранять осторожность, чтобы предотвратить тонкие формы вялости и блуждания ума. Вы должны быть осторожными, несмотря на то, что они не возникают. Это подобно тому, что на седьмой стадии вы уже выгнали вора, но дверь еще не закрыли. Такова седьмая стадия. Если вы не будете проявлять осторожность, вор снова может забраться. Но восьмая стадия подобна тому, как вы заперли дверь. Эту аналогию тоже не забывайте.

А теперь я объясню, в чем разница между восьмой и девятой стадиями. На восьмой стадии вначале вам необходимо применить некоторое небольшое усилие. Не приложив этого усилия вначале, вы не сможете сразу войти в состояние сосредоточения.

Поэтому ваше сосредоточение на восьмой стадии все еще зависит от приложенного в самом начале усилия. Вначале вы постоянно применяете небольшое усилие, чтобы продолжать медитацию. Потом вы входите в состояние медитации, которое более не требует никаких усилий. Ваше сосредоточение продолжается само по себе, и тогда вы переходите на девятую стадию. Девятая стадия называется «спонтанная установка». Это означает, что вы способны сохранить сосредоточение и удерживать его спонтанно, не прилагая никаких усилий, в расслабленном состоянии ума, подобно орлу, поднявшемуся высоко в небо. Он парит в нем спонтанно и естественно, без малейших усилий. Тогда вы можете по-настоящему ощутить красоту этого полета. Когда вы прилагаете усилия, искусственно поддерживая этот полет, ваш полет будет не так красив.

Так же происходит в балете. Балерины проводят огромное количество времени в постоянных репетициях, тренировках, а затем, когда они выходят на сцену, они танцуют спонтанно, естественно. Движения их рук и тел спонтанны, как будто бы они вообще не играют роль, не притворяются, как будто у них это получается само собой. В этом заключена красота балета. То же самое с медитацией: когда в медитации нет ничего искусственного, когда она спонтанна, в этой медитации заключена истинная красота. Но с самого начала вы этого добиться не сможете. Начинающие балерины не должны быть слишком спонтанны. Вначале у них есть тренер, который обучает их делать то или иное движение. Когда они овладеют навыками балета, в результате они уже могут танцевать спонтанно. В итоге тренер им скажет: «Теперь твой танец должен быть естественным». Все достигается через тренировку. Если натренировать наши пальцы правильно, ими можно нарисовать прекраснейшие вещи. Если у нас хорошо натренированы пальцы, мы можем писать ими картины современного искусства. Без тренировки любой человек не может этого делать. Маленький ребенок также этого сделать не сможет, для этого необходимо применить технику.

Итак, если можно натренировать пальцы для того, чтобы они хорошо рисовали, почему же нельзя натренировать свой ум, чтобы он стал укрощенным? На сто процентов это у вас получится, это лишь вопрос тренировки.

В чем же разница между девятой стадией и шаматхой? Это очень важно, иначе вы не поймете, достигли вы шаматхи или нет.

Сегодня мы на этом остановимся.